Arkadaş Edinmekte Zorlanıyorsanız

Hepimizin iyi arkadaşlıkları olsun isteriz. Çünkü insanlar sosyal varlıklardır. Ama ilişkilerin tanışma safhasına gelindiğinde birbirimizden ayrılırız. Başka insanların ne kadar çabuk yeni dostlar edindiğine ve bu kadar çok beğenildiğine hep şaşırıyor musunuz? Merak etmeyin ne onlar sizden daha üstün, ne de becerikliler. Sadece bazı çok basit şeylere sizden daha fazla dikkat ediyor olabilirler. İşte o basit, minicik şeyler de başarılı ilişkinin can damarlarıdır aslında. Artık harekete geçmeye hazırsanız, zincirlerinizi kırmanızı sağlayacak püf noktalarına başlıyoruz.

KARŞINIZDAKİ İNSANI ÖVÜN

İster toplumun üst kesiminden olsun, ister kendine güveni kalmamış ve sıfıra eş değer hisseden biri olsun her insanın istediği bir şey vardır: beğenilmek. Hepimiz ilişki kurduğumuz insanların beğenisini kazanmak isteriz. İçinde bulunduğunuz küçücük çevrede bir şekilde fark edilmek ve anlaşılamamış değerinizin bilinmesi her insanın kendini ayrıcalıklı hissetmesini sağlar.

O zaman şöyle birazcık empati yapalım. Karşı tarafı etkileyebilmek ve onu da dostlar kategorisine katabilmek için uymanız gereken kural basit: Onun kendini önemli hissetmesini sağlayın. İnsan doğasının en önemli ilkesi beğenilme tutkusudur.

O halde siz de bu kurala uyarak insanları övün. Ama bunu tabiri caizse yalakalık düzeyine getirmeden yapın. Beğenilerinizi içtenlikle belirtip o insanın olumlu özelliklerini ön plana çıkarın. Siz de dahil olmak üzere herkes övülmekten keyif alır. Öyle değil mi?

Şu güzel alıntı bu kuralın ne kadar önemli olduğuna dair size yeterli bir fikir verecektir sanırız: Karşılaştığımız herkes bir yönüyle bizden üstündür, öyle ki herkesten öğreneceğimiz çok şey var.

ONLARI DİNLEYİN

İnsanlar tartışmalar sırasında ne söyleyeceklerini düşündükleri için kulaklarını açıp konuşanı dinleyemezler. Bu yüzden televizyonlarda sıkça gördüğümüz gibi ortaya bir kargaşa ve agresif bir kitle çıkar. Konu çoktan başka yerlere gitmiş olur. İletişimin anahtarlarından biri de iyi bir dinleyici olmaktır. Günümüzde insanların belki de en az yaptığı şey budur: karşı tarafı dinlemek. Haydi, itiraf edin! Kaçınız yakınlarınızı çok iyi dinlediğini söyleyebilir? Çok azımız. Sevgililerimize bile bu ayrıcalığı çok fazla göstermeyiz. Ama böyle yaparak neler kazanabileceğimizi bir bilebilseydik, işte o zaman her şey daha harika olurdu. Öyleyse yapmamız gereken dikkatimizi tamamen konuşan üzerine odaklamak olmalı.

İLGİ DUYDUKLARI KONULARDAN SÖZ EDİN

İnsanın yüreğine giden yol, onun en çok değer verdiği konuda konuşmaktan geçer. Bu sözün de yeterince açık ettiği gibi her insanın hassas taraflarından biri de kendi dünyalarına yakın kişiliklerden haz duymalarıdır. Merak etmeyin, sizden bukalemun olmanızı istemiyoruz. Ancak biraz açık fikirlilik ve hoş görüyle insanları kolayca tavlamanız mümkündür. Hiç ilgilenmeseniz bile, karşı tarafın ilgi duyduğu konulardan bahsetmeniz tarafınıza artı puan olacaktır. Ki böylelikle sonradan kazanacaklarınızın toplamını hayal bile edemezsiniz.

İNSANLARIN İSİMLERİ SİHİRLİDİR

Yaşamın içinde çok fazla insanla karşılaşırız. Bunların kimi yakınlarımız, kimi iş arkadaşlarımız, kimiyse diğer uzak tanışıklıklardır. Ve çoğu zaman onların isimlerini hatırlamakta zorlanırız. Hepimizin en az bir kez uzun süredir görmediği bir yakınıyla karşılaşınca onun ismini hatırlayamayarak zor bir durumda kaldığı olmuştur. Kullanılmayan bilgi unutulur. En sevdiğimiz insanın bile gün içinde ona ismini kaç kez

sarf ederiz ki? İsimler herkes için önemlidir çünkü onları diğerlerinden farklı kılan bir tür kimlik kartıdır. Onlara isimleriyle seslenirseniz bilinçaltında pek çok değişimi başlatmış olursunuz. Belki o anda farkında olmazsınız ama bu şekilde çok şey kazanırsınız.

GÜLÜMSEMEK, GÜLÜMSEMEK, GÜLÜMSEMEK :)

Demek istediğimiz saf bir optimizmle etrafa gülücükler saçmak değil elbette. İçten olmak ve karşı tarafa samimi duygularımızı küçük bir gülümseyişle iletebilmek. Yaşamın üzerimizde yarattığı baskılar nedeniyle belki de gülmeyi unutmuş bir toplum olduk. Sokakta yürürken, şöyle bir çevrenize bakın. Hep asık suratlar, o donuk ifadeler. Ama kimse sizden mutlu olma arzusunu zorla almıyor ki? En kötü koşullarda bile neşeli olmak yine sizin elinizdedir. Neşeli olmanın yolu neşemizi yitirdiğimiz zaman neşeliymiş gibi konuşmak ve öyle davranmaktan geçer. Shakespearin dediği gibi, Hiçbir şey iyi ya da kötü değildir, düşünce bir şeyi iyi ya da kötü olarak değerlendirir. Unutmayın, hiç kimse gülümseyemeyecek kadar mutsuz değildir. Yeni biriyle tanışıyorsanız, gülümseyin. Farkı fark edeceksiniz. :)

EMPATİ YAPIN VE BAŞKALARIYLA İLGİLENİN

Hep birilerinin siziyle ilgilenmesini istediniz. Bunu için yırtınıp durdunuz. Kendinizi hırpaladınız. Peki hiç kendinize sordunuz mu? Siz bugüne kadar kaç kişiyle içtenlikle ilgilendiniz? Belki cümle içinde size bir şey ifade etmeyebilir ama kendi hayatınız için bunu sorguladığınızda önemli bir durumun farkına varırsınız. Yaşamda en büyük güçlüklerle karşılaşan ve çevresine en büyük zararı veren insan, başkalarıyla ilgilenmeyen insandır. Şuna inanın ki bütün başarısız insanların da hayatta hep kaybeden rolünü üstlenmeleri bu yüzdendir. Başkalarıyla içtenlikle ilgilenirseniz iki ay içinde çok arkadaş edinebilirsiniz ama başkalarının sizinle ilgilenmesini beklerseniz, diyebiliriz ki daha çok beklersiniz! :)

Gay Gaye